



9月ようちえんメニュー

“食欲の秋” “スポーツの秋”

たくさん食べて元気に動こう！



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

サバ塩焼き ポイルウインナー きんぴらごぼう カロリー 443kcal たんぱく質 16.1g	鶏の唐揚げ ハートかまぼこ カットコーン カロリー 425kcal たんぱく質 12.3g	とんかつ キャベツのソース炒め ポテトサラダ カロリー 421kcal たんぱく質 12.3g	夏野菜カレー シェルマカロニサラダ チキンナゲット カロリー 447kcal たんぱく質 9.5g	星のコロッケ フランクのケチャップ煮 れんこんのみそ炒め カロリー 415kcal たんぱく質 10.5g
ハンバーグ照り焼きソース ブロッコリーとコーンのソテー ラタウイユ カロリー 429kcal たんぱく質 12.0g	わかめごはん 鰯の照り焼き 竹輪磯辺天ぷら 青菜ともやしのおかか和え カロリー 423kcal たんぱく質 16.9g	ポーク焼き肉 キャベツのナムル かぼちゃサラダ カロリー 455kcal たんぱく質 12.1g	チキンカツ 粉ふきいも コーンサラダ カロリー 417kcal たんぱく質 10.5g	コーンフライ ポークシューマイ マカロニソテー カロリー 437kcal たんぱく質 12.0g
バーガーパン 豚肉入りコロッケ 中華春雨 キャベツと鶏肉のごま煮 カロリー 442kcal たんぱく質 10.2g	チキンカレー ポテトサラダ パイナップル カロリー 411kcal たんぱく質 10.2g	ハムカツ 切干大根ソテー シーフードサラダ カロリー 426kcal たんぱく質 15.4g	パイナップル 豚肉の生姜炒め ポイルもやし 大根マヨネーズサラダ カロリー 437kcal たんぱく質 12.1g	エビフライ ミートボール 野菜の胡麻和え カロリー 410kcal たんぱく質 13.1g
敬老の日	ハンバーグトマトソース 野菜とベーコンのスパゲティ ブロッコリーサラダ カロリー 440kcal たんぱく質 13.1g	鶏の唐揚げ ひじきの炒り煮 インゲンのおひたし カロリー 415kcal たんぱく質 12.5g	チョコッパン とんかつ キャベツのソテー 枝豆とカマメのサラダ カロリー 407kcal たんぱく質 13.2g	鯖の塩焼き スマイルポテト きんぴらごぼう カロリー 444kcal たんぱく質 13.7g
背割リコッパン イカフライ もやしのソテー シェルマカロニサラダ カロリー 444kcal たんぱく質 11.4g	ドーナツコロッケ 焼きハム カリフラワーの胡麻和え カロリー 414kcal たんぱく質 10.3g	キーマカレー 海の野菜サラダ 揚げギョーザ カロリー 415kcal たんぱく質 10.2g	黒砂糖コッパン 国産かつおフライ 焼きそば チキンサラダ カロリー 430kcal たんぱく質 14.7g	チキン照り焼き ホタテフライ ブロッコリー生醤油和え カロリー 459kcal たんぱく質 15.3g

★材料の入荷の都合により、一部献立を変更する場合がございますので、ご了承ください。
★食品衛生の為、お弁当は風通しの良い涼しい場所で保管し、お早めにお召し上がり下さい。
★魚料理は骨抜きしておりますが、万一の事を考え召し上がるよう、ご指導ください。
★お届けするお弁当容器は、写真と異なる場合がございます。

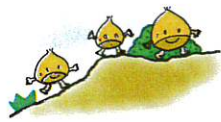
給食センターからのお願いです。

お使いになられる箸・スプーン・フォークには記名をお願い致します。
スペースがございましたら幼稚園名もご記入いただけますと
迷子の際お戻しやすくなります。ご協力お願い致します。



●お問い合わせ●

協同組合 多摩給食センター
羽村市神明台2-5-36 献立・編集 管理栄養士 小林
TEL: 042-554-1002 FAX: 042-554-1213



10月ようちえんメニュー

実りの秋がやってきたよ
旬の食べ物をいっぱい食べよう！



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

2日

パインコッペパン
あじごまムニエル
スマイルポテト
切干大根ソテー

カロリー 424kcal
たんぱく質 13.9g

3日

豚肉の生姜炒め
ポイルもやし
カニカマコンサラダ

カロリー 412kcal
たんぱく質 14.6g

4日

ハンバーグマトソース
パスタソテー
海鮮和え

カロリー 456kcal
たんぱく質 18.2g

5日

背割りコッペパン
エビフライ
焼きハム
インゲンの胡麻和え

カロリー 400kcal
たんぱく質 11.4g

6日

鶏の唐揚げ
ビーフソテー
ポテトサラダ

カロリー 448kcal
たんぱく質 12.4g

9日

スポーツの日

10日

鶏肉味噌マヨ風焼き
魚介ナゲット
大根のそぼろ煮

カロリー 451kcal
たんぱく質 19.5g

11日

イカフライ
肉野菜いため
ワカメと枝豆コンサラダ

カロリー 418kcal
たんぱく質 12.0g

12日

オニオンコッペパン
豚肉入りコロッケ
焼きそば
ツナサラダ

カロリー 437kcal
たんぱく質 9.1g

13日

かぼちゃのキーマカレー
シェルマカロニサラダ
黄桃缶

カロリー 415kcal
たんぱく質 9.3g

16日

チョココッペパン
星のコロッケ
野菜入り鶏つくね
ひじきとツナのサラダ

カロリー 433kcal
たんぱく質 9.8g

17日

かつおフライ
中華春雨
さつま芋と豚肉の旨煮

カロリー 426kcal
たんぱく質 13.3g

18日

さば塩焼き
竹輪磯辺揚げ
金平ごぼう

カロリー 449kcal
たんぱく質 17.3g

19日

バーガーパン
鶏照り焼き
豆腐ナゲット
筑前煮

カロリー 437kcal
たんぱく質 14.8g

20日

ハンバーグデミグラスソース
フライドポテト
大根マヨネーズサラダ

カロリー 465kcal
たんぱく質 10.2g

23日

豆乳コッペパン
チキンカレー
コールスローサラダ
ブチケキーマブル

カロリー 408kcal
たんぱく質 10.1g

24日

コーンフライ
野菜入り肉シュマイ
マカロニポリタン

カロリー 414kcal
たんぱく質 10.6g

25日

わかめごはん
チキンカツ
カリフラワーの胡麻和え
大豆の五目煮

カロリー 411kcal
たんぱく質 13.4g

26日

チョココッペパン
ポーク焼肉
ポイルキャベツ
海の野菜のサラダ

カロリー 414kcal
たんぱく質 15.5g

27日

ホッケ磯辺焼き
ミニフランク
鶏じゃが

カロリー 421kcal
たんぱく質 15.9g

30日

バーガーパン
とんかつ
キャベツのソテー
かぼちゃとさつま芋のサラダ

カロリー 410kcal
たんぱく質 10.9g

31日

ウイナーシチュー
カリフラワーサラダ
揚げ餃子

カロリー 460kcal
たんぱく質 12.2g



- ★材料の入荷の都合により、一部献立を変更する場合がございますので、ご了承ください。
- ★食品衛生の為、お弁当は風通しの良い涼しい場所で保管し、お早めにお召し上がり下さい。
- ★魚料理は骨抜きしておりますが、万一の事を考え召し上がるよう、ご指導ください。
- ★お届けするお弁当容器は、写真と異なる場合がございます。

給食センターからのお願いです。

お使いになられる箸・スプーン・フォークには記名をお願い致します。
スペースがございましたら幼稚園名もご記入いただけますと
迷子の際お戻ししやすくなります。ご協力お願い致します。



●お問い合わせ●

協同組合 多摩給食センター

羽村市神明台2-5-36
TEL:042-554-1002

献立・編集 米養士 小坂
FAX:042-554-1213